



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

CRIAR IMPACTO E SUSTENTABILIDADE A LONGO PRAZO

**Campanha de sensibilização gerida por estudantes**



Escola Profissional de Cortegaça  
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.

# Índice



- 1. Objetivo**
- 2. Etapas de Implementação**
- 3. Desenvolvimento da Campanha**
- 4. Semana da Campanha**

# 1. Objetivo

Capacitar os/as alunos/as para liderarem e organizarem uma campanha à escala da escola que promova o equilíbrio digital e a saúde mental, dando ênfase a hábitos de jogo saudáveis e ao bem-estar geral.

## 2. Etapas de Implementação

## Preparação inicial (2 semanas antes da Campanha)

### Reunião de Professores/as-Alunos/as

- Organize uma sessão para explicar o objetivo da campanha, os resultados esperados e os recursos disponíveis.
- Partilhe exemplos de campanhas de sensibilização bem-sucedidas para se inspirar.
- Facilite o *brainstorming* para gerar ideias para o tema, slogan e atividades da campanha.
- Exemplos de temas: “Equilíbrio é poder”, “Pausa para jogar” ou “Mentes sãs, ecrãs felizes”.

### Formar comités de alunos/as: dividi-los em equipas com funções específicas

- **Equipa de design:** Criar cartazes, infografias e materiais visuais.
- **Organizadores/as de eventos:** Planeiam eventos como workshops, painéis de discussão ou desafios para toda a escola.
- **Gestores/as de redes sociais:** Conceber um calendário de conteúdos e gerir o envolvimento online.

## 2. Desenvolvimento da Campanha

## Criar materiais de Campanha:

- Os/As alunos/as criam cartazes, faixas e conteúdos digitais (GIFs, memes, reels) utilizando ferramentas como o Canva ou o Photoshop.
- Elaboram panfletos informativos com dicas para um jogo saudável e para o bem-estar mental.

## Planear Eventos:

- Workshops sobre temas como “A psicologia do Jogo” ou “Gerir o tempo de ecrã”.
- Sessões orientadas por pares que partilham experiências pessoais sobre como equilibrar o jogo e a vida.

## Preparar conteúdo para as redes sociais:

- Desenvolva um hashtag para a campanha (por exemplo, #BalançoDigital2025).
- Planeie publicações diárias, incluindo estatísticas, quizzes, testemunhos e dicas de bem-estar.

# 3. Semana da Campanha

## Desafios

Organizar uma assembleia ou reunião para apresentar o tema e as atividades da campanha à comunidade escolar.

Organizar uma apresentação liderada por estudantes para introduzir o tema e as atividades da campanha.

## Desafios (exemplos/sugestões)

**Criação de cartazes:** Os/As alunos/as criam cartazes relacionados com a sensibilização e prevenção das perturbações do jogo.

**Campanha de vídeo:** Os/As alunos/as desenvolvem ideias criativas para vídeos sobre perturbações do jogo.

**Infografias:** Os/As alunos/as são incentivados a investigar as perturbações do jogo e a criar infografias, folhetos ou brochuras relacionados com o tema para serem distribuídos pelos/as colegas.

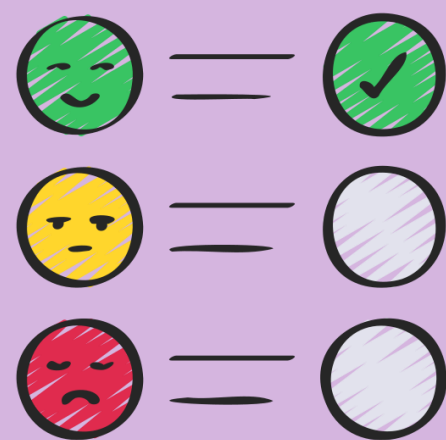
**Divulgação na sala de aula:** Os/As alunos/as preparam uma pequena apresentação sobre o tema para ser partilhada na aula.

**Sondagens e quizzes:** Os/As alunos/as criam sondagens e quizzes para os/as seus/uas colegas. Ex. Quem consegue estar mais tempo sem ver o telemóvel?

**Desafio de desintoxicação digital ao almoço:** Os/As alunos/as preparam uma atividade presencial a realizar durante a hora de almoço para evitar a utilização de telemóveis e criar mais espaço para a interação física.

**Campanha nas redes sociais:** Os/As alunos/as criam conteúdos diários para serem partilhados nas plataformas das redes sociais da escola.

# Atividade de Avaliação



<https://forms.gle/1y5iyDsAYi8x7bgt>



# Obrigada



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



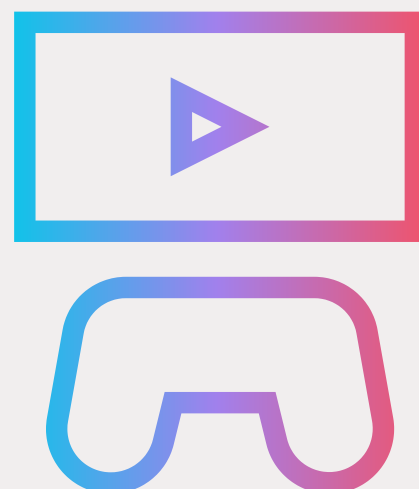
# SAIBA MAIS SOBRE GAMING DISORDERS

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

 <http://www.gamingdisorders.eu/>



*Seja a voz que inspira um futuro mais saudável e equilibrado para si e para os(as) seus(uas) amigos(as)!*

*Liberte o seu talento para inspirar os outros - desenhe, crie e lidere o caminho.*

*Faça com que este ano letivo seja aquele em que fez a diferença.*

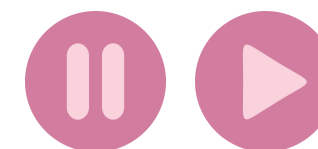


Cofinanciado pela União Europeia



# PAUSAR, REPRODUZIR, EQUILIBRAR

# JOGAR



# CAMPANHA ESCOLAR



DD/MM/YYYYY

# JUNTE-SE À EQUIPA

Contactar o(a) docente responsável:  
[Nome do(a) professor(a)]

Prazo para se inscrever: [Inserir Data]

Reunião de lançamento: [Inserir Data]

Lançamento da campanha: [Inserir Data]



## POR QUE DEVE ADERIR?

Os jogos e as atividades online podem ser divertidos, mas não devem controlar as nossas vidas. **Cabe-nos a nós, estudantes, ajudar a sensibilizar para:**

- A gestão do tempo de ecrã 🕒
- Manter-se saudável enquanto joga 🏃
- A Saúde mental e equilíbrio digital 🧘
- Saber quando desligar a ficha 🔌

## ISTO É PARA MIM?

Fazer parte desta campanha não é apenas importante - é gratificante! Pode:

- ✓ **Desenvolver capacidades de liderança** - Tornar-se um líder na sua escola.
- ✓ **Impulsionar a sua criatividade** - Criar cartazes, vídeos ou campanhas nas redes sociais.
- ✓ **Destacar-se** - Adicione uma conquista significativa ao seu currículo.
- ✓ **Trabalhar em equipa** - Colaborar com colegas de turma para promover a mudança.

## DE QUE SE TRATA?

A Campanha de Sensibilização gerida por estudantes é a sua oportunidade de assumir o controlo e inspirar mudanças positivas na sua escola e comunidade!

Juntos, iremos espalhar a palavra sobre **hábitos de jogo saudáveis, encontrar o equilíbrio digital e cuidar do nosso bem-estar físico e mental.**



Cofinanciado pela  
União Europeia

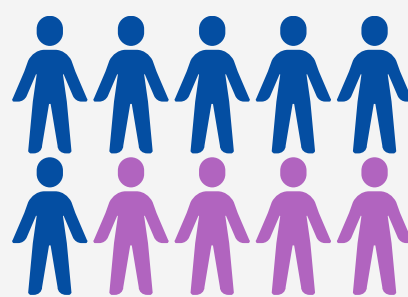


## ESTUDANTES

# Hábitos de jogo

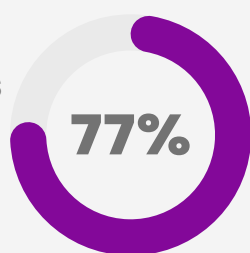
### CONTACTAMOS ESTUDANTES DE 6 PAÍSES EUROPEUS

286 estudantes da Alemanha, Áustria, Espanha, Portugal, Irlanda e Chipre.



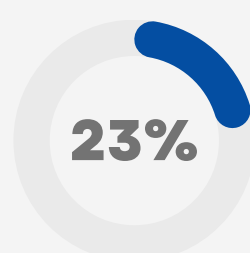
**220 estudantes**

Jogam videojogos diariamente

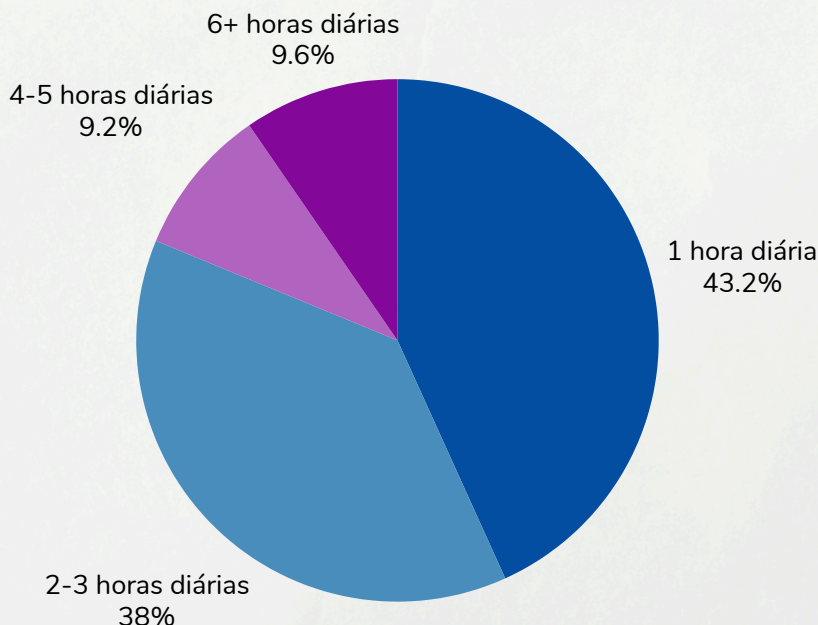


**66 estudantes**

Não jogam de todo



- 1 hora diária
- 2-3 horas diárias
- 4-5 horas diárias
- 6+ horas diárias



**"Jogar não afeta os meus estudos"**

**"Às vezes fico irritado depois de perder."**



## SABIA QUE...?

O número elevado de horas diárias de jogo para alguns(umas) estudantes (4-6 horas) pode estar relacionado com a redução das interações sociais em ambientes não relacionados com o jogo.

JUNTE-SE À CAMPANHA ESCOLAR!

**PAUSAR, REPRODUZIR, EQUILIBRAR**





# CONCURSO DE VIDEO

**EM JOGO!**

ENVIA O TEU VÍDEO  
[NOME & EMAIL PROFESSOR(A)]

TÓPICO:  
PREVENÇÃO DE PERTURBAÇÕES DO JOGO



Formulario de evaluación

# Campaña de concientización dirigida por



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Gracias por tomarse el tiempo para participar en este cuestionario de evaluación para el proyecto Trastornos del juego. Sus comentarios son cruciales para garantizar que los recursos y las actividades que hemos desarrollado cumplan eficazmente con los objetivos previstos.

El propósito de esta evaluación es recopilar una visión general amplia de los materiales y actividades disponibles dentro del proyecto. Esta no es una prueba de su conocimiento sobre el tema de los trastornos del juego; En cambio, estamos interesados en comprender su perspectiva sobre la usabilidad y la eficacia de los recursos. Específicamente, buscamos su evaluación de:

- La facilidad de uso de los materiales
- Si su estructura, longitud y profundidad se alinean con los objetivos de la actividad

Sus opiniones y sugerencias honestas nos ayudarán a refinar y mejorar los materiales para satisfacer mejor las necesidades de nuestro público objetivo. ¡Realmente valoramos su aporte y apreciamos su tiempo!

**1. Soy yo**

- Profesor  
 Estudiante  
 Padre

**2. País de residencia**

- Austria  
 Chipre  
 Irlanda  
 Alemania  
 Portugal  
 España

**3. Escuela**

---

**SECCIÓN 1: ACTIVIDAD**

**1.1. ¿La actividad cubrió el contenido que esperabas?**

- Sí  
 No

**1.2. ¿Qué otro material esperabas o te hubiera gustado incluir que no se cubriera?**

---

---

---

---



**1.3. Califique su comprensión de la estructura de la actividad.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.4. ¿Se organizó la actividad de manera clara y lógica?**

- Sí
- No

**1.5. ¿Qué tan relevante fue el tema?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.6. ¿Cómo calificaría la cantidad de material cubierto?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.7. Califique la calidad de los ejemplos presentados.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.8. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de esta actividad? Por favor, explique.**

---

---

---

---

**SECCIÓN 2: MATERIALES/RECURSOS**

**2.1. ¿Qué tan consistentes fueron los recursos con los objetivos de la actividad?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.2. ¿El material explicó adecuadamente los conocimientos, habilidades y conceptos que presentó?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.3. ¿Alguno de los ejemplos/actividades/videos/cuestionarios te ayudó a obtener una comprensión más clara de la actividad?**

- Sí
- No

**2.4. ¿Cómo calificaría la facilidad de navegación del material presentado?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.5. Califique la cantidad de multimedia (audio y video) utilizada en el curso.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.6. Valorar la contribución de los multimedia (audio y vídeo) a la comprensión de la actividad.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.7. ¿Hay algún comentario que le gustaría hacer sobre las formas de mejorar el material de la actividad?**



---

---

---

---

### SECCIÓN 3: COMENTARIOS E IMPACTO

**3.1. ¿Qué impacto tuvo esta actividad en la forma en que percibe los trastornos del juego?**

---

---

---

---

---

**3.2. ¿Te sientes más empoderado o mejor equipado para abordar los desafíos relacionados con los juegos en la escuela y en el hogar?**

- Sí  
 No

**3.3. ¿Tiene sugerencias para mejorar esta capacitación en futuras sesiones?**

---

---

---

---

### SECCIÓN 4: OBSERVACIONES FINALES

**4.1. Calificar la estética general del contenido y los materiales de la actividad**

- 1 - Pobre  
 2  
 3  
 4  
 5 – Excelente

**4.2. A partir de esta experiencia, ¿recomendaría la actividad y el material asociado? ¿Por qué o por qué no?**

---

---

---



Co-funded by  
the European Union



*¡Gracias por sus comentarios!*